**Ušljivost glave (pediculosis capitis)**

**Korisni zdravstveni savjeti i naputci ukoliko se suočite s neugodnošću poput ušljivosti.**

**„Lako ih je dobiti, teško ih se riješiti!“**

**Iako izaziva negativne reakcije ljudi, ušljivost nije nužno pokazatelj izostanka osobne ili kućne higijene. Ušljivost nije sramota. Najčešće se pojavljuje kod djece predškolske  i osnovnoškolske dobi te njihovih kućnih kontakata; češće kod djevojčica s duljom kosom. Uši se pojavljuju u kasnu jesen, zimu i proljeće, dok se ljeti javljaju rjeđe (praznici!).**

**Uš glave (Pediculus humanus capitis) je parazit veličine 2-3 mm, sive ili smeđe boje, koji živi isključivo na vlasištu čovjeka. Hrani se krvlju putem bezbolnih uboda, prilikom čega ispušta slinu koja uzrokuje iritaciju i svrbež vlasišta.  
Odrasla ženka živi oko 30 dana te u tom razdoblju snese oko 100 jajašaca. Gnjide (jajašca) su bjeličasto-sjajne, manje od milimetra, poput peruti, ali su za razliku od peruti zalijepljene na vlasi te ostaju takve i nakon pranja kose/češljanja. Iz gnjida se za 7 dana izlegu uši koje za 14 dana postaju spolno zrele te mogu nesti nove gnjide. Živa uš može van tijela preživjeti oko 1-2 dana –  zato je osobito važno tretiranje na temperaturi od 60 °C i više  posteljine, rublja, ručnika, pokrivala za glavu (marame, vunene kape), odjeće koja se skida preko glave i sl.**

**KAKO SE PRENOSE UŠI?**

**Uši se prenose izravnim dodirom glave o glavu sa osobom koja ima uši, nešto rjeđe korištenjem zajedničkih češljeva, kapa, marama, odjevnih predmeta, ručnika, jastuka, posteljine… Uši ne skaču s čovjeka na čovjeka, niti imaju krila. Ne prenose se preko vode u bazenu niti preko kućnih ljubimaca. One same ne prenose zarazne bolesti.  
                  
KAKO PREPOZNATI UŠLJIVOST?                         
                                          
Uporan svrbež glave, kao posljedica alergijske reakcije na ubode ušiju. Gnjide se najčešće nalaze pri korijenu kose na sljepoočnicama, iza ušiju i na zatiljku.**

**ŠTO UČINITI U SLUČAJU POJAVE UŠLJIVOSTI GLAVE U VRTIĆU / ŠKOLI?**

**o U narednim danima i tjednima svaka 2-3 dana provjeravati ima li ušiju u kosi vašeg djeteta.  
o U slučaju da u kosi svoga djeteta nađete gnjide ili uši, dijete ne treba slati u vrtić/školu dok se ne provede tretman protiv ušiju. Ako roditelji ne shvate pojavu ušljivosti ozbiljno pa vrlo brzo pošalju djecu natrag u vrtić/školu, postupak iskorjenjivanja se može razvući i na nekoliko mjeseci.   
o Odmah obavijestiti odgovorne osobe vrtića/škole o pojavi ušljivosti kod vašeg djeteta.  
o Sve osobe koje žive u istom kućanstvu i ostale bliske kontakte s infestiranom osobom, trebaju pregledati kosu i u slučaju nalaza nametnika započeti tretman. Sve osobe trebaju se tretirati istovremeno.**

**METODE UKLANJANJA UŠIJU**

**Ako su na kosi djeteta pronađene uši ili gnjide, potrebno je poduzeti slijedeće mjere:  
o Započeti tretman preparatom protiv ušiju (nabaviti u ljekarni).  
o Strogo se pridržavati uputa za korištenje koje se nalaze na preparatu.  
o Nakon tretiranja kose ne koristiti sušilo, jer proizvod može izgubiti djelotvornost.  
o 1-2 dana nakon tretmana ne šamponirati kosu zbog produljenog djelovanja preparata.  
o Pranje istim preparatom ponavlja se za 7 - 10 dana jer niti jedan preparat nije 100% učinkovit.  
o Ispiranje kose u toploj otopini vinskog octa i vode u omjeru 1:1 ili vodi zakiseljenoj limunovim sokom (otapa se tvar kojom su gnjide priljubljene za vlasi).   
o Iščešljavati gustim češljem svaka 2-3 dana kroz 2-3 tjedna, a vidljive gnjide skidati pojedinačno rukom.  
o Liječenje kemikalijama se ne smije koristiti kod beba mlađih od 1 godine, trudnica ili dojilja, niti kod osoba s upalnim promjenama na koži glave.   
o Upotrebu klasičnih insekticida strogo treba izbjegavati!!!  
o Mehaničke metode uklanjanja ušiju zagrijanim zrakom (sušilo za kosu) ili električnim češljom.**

**DOPUNSKE MJERE**

**o Potopiti češljeve i četke u vrućoj vodi ≥ 55°C / 10 min.  
o Odjeću, posteljinu i ostale predmete s kojima je infestirana osoba bila u kontaktu do 2 dana prije tretmana, oprati u vrućoj vodi (60°C). Odjeću i predmete koji se ne mogu tretirati vrućom vodom zatvoriti u plastične vreće tijekom 2 tjedna.  
o Usisati podove i namještaj, osobito gdje je infestirano dijete sjedilo i ležalo.**

**PREVENCIJA I KORISNI SAVJETI**

**o Redovito pregledavati djetetovu kosu, osobito početkom nove školske godine.  
o Izbjegavati izravni dodir „glava – glava“ tijekom igre, nastave ili sportskih aktivnosti.  
o Kod duže kose potrebno je kosu vezati u rep.  
o Ne dijeliti kape, šalove, marame,trake za kosu, sportske uniforme i kapute.  
o Ne dijeliti češljeve, četke i ručnike.  
o Ne ležati na krevetima, jastucima, tepisima ili plišanim igračkama koje su bile u izravnom dodiru s infestiranim djetetom.**

**Preuzeto sa:  
Majda Gotovac, dr.med., spec.epidemiologije  
Služba za epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti  
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije**